

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ  
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*Випуск 2*

*Присвячується 10-річчю  
факультету фізичного виховання і спорту*

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2015**

УДК 796.011  
ББК 74.200.55  
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
від 28 травня 2015 року протокол № 4*

**Рецензенти:**

- Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).  
**Козіна Ж. Л.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).  
**Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).
- Головний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек** (Житомирський державний університет імені Івана Франка).
- Відповідальний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Є. Яворська** (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Редакційна колегія:**

- Бріскін Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Вовканич А. С.**, кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Виноградський Б. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Грибан Г. П.**, доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).  
**Єрмаков С. С.**, доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).  
**Заневський І. П.**, доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Льїн В. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Кашуба В. О.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Коробейников Г. В.**, доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Москаленко Н. В.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ДДФК, м. Дніпропетровськ).  
**Філіпов М. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Фурман Ю. М.**, доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).  
**Худолій О. М.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

**Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи:** збірник наукових праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с., іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

*Мова видання: українська, російська, англійська*

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей*

УДК 796.011  
ББК 74.200.55

© Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2015



## ЗМІСТ

### НАПРЯМ І. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<b>Агаманюк Д. В., Немелівський О. М.</b> ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС) .....	6
<b>Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О.</b> ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ .....	10
<b>Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О.</b> СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД .....	13
<b>Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В.</b> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ .....	17
<b>Кидонь В. В.</b> ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	21
<b>Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Душник О. К.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	25
<b>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К.</b> ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	29
<b>Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А.</b> РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ .....	40
<b>Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ .....	43
<b>Мичка І. В.</b> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	45
<b>Сіпліва М. О., Лайчук А. М.</b> ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ .....	47
<b>Соловей О. М., Мичка І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А.</b> НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	51
<b>Тамашевський І. Я., Сарапча М. П.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ .....	55
<b>Яворська Т. Є., Севаст'янов Є. О., Андрєєв А. С.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ .....	58

**НАПРЯМ II.**  
**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
**РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

<b>Грибан Г. П.</b> АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	62
<b>Гусаревич О. В., Кирпа В.</b> ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	69
<b>Ильницкая А. С.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ .....	72
<b>Котегова Л. І.</b> РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	76
<b>Крук М. З., Крук А. З., Машанура В. А.</b> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА .....	80
<b>Кузиспова О. Т.</b> СУТНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	83
<b>Науменко О. А.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ .....	89
<b>Петров Д. О.</b> НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....	92
<b>Савитська Н. О., Блажисевський Г. В.</b> РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ .....	97
<b>Сологубова С. В.</b> ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ .....	100
<b>Твердохуб Ж. О.</b> ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	104
<b>Яблонська А. М.</b> ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ .....	107

**НАПРЯМ III.**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

<b>Данок О. М., Можарівський Р. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ .....	110
<b>Лахно О. Г.</b> ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ 2-ГО – 4-ГО РОКІВ ЖИТТЯ .....	113
<b>Мішкевич Н. І.</b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ .....	118

<b>Пазіна В. О., Айіуні В. І.</b> ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ .....	121
<b>Філіппов М. М.</b> ПСИХОФИЗИОЛОГІЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК .....	123
<b>Шпшук Л. М., Жуковський Є. І.</b> ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ – ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ .....	127

**НАПРЯМ IV.**  
**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ,**  
**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

<b>Козіна Ж. Л., Єрмаков С. С., Кожухар Л. В.</b> ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД .....	131
<b>Тищенко В. О., Куш В. В.</b> АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ .....	136
<b>Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Чернуха І. С.</b> ДИНАМІКА СИСТОЛІЧНОГО ОБ'ЄМУ КРОВІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ .....	139
<b>Шавель Х. Є., Михась Т. Р.</b> МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ) .....	143
<b>Шенченко Т. В., Лучко О. Р.</b> ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ .....	146
<b>Щербакова Г. Д.</b> СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ .....	148
<b>Пампура М. М., Шевчук Т. В., Петренко М. В., Попова Т. П.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЙКІДО НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	152

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Вробьева Е. А. Анатомия и физиология / Е. А. Вробьева, А. В. Губарь, Е. Б. Сафьянникова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1981. – С. 392–393.
2. Гимнастика / уклад. А. В. Чайка. – Х. : Ранок, 2010. – 128 с.
3. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Смолевского. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 212–214.
4. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація / В. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. – С. 32.
5. Кисляков В. А. Физиология вестибулярной системы / В. А. Кисляков, И. В. Орлов // Вопросы физиологии сенсорных систем. – М.–Л., 1966. – С. 108.
6. Куколевский Г. М. Врачебные наблюдения за спортсменами / Г. М. Куколевский. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 21–38.
7. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі : посіб. для вчителя / О. Кругляк. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. – 80 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – С. 236–237.

#### **АНОТАЦІЇ**

##### **ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Твердохліб Ж. О.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

В статті представлені можливі підходи до здійснення вестибулярного тренування на занятті з фізичного виховання.

**Ключові слова:** вестибулярне тренування, студент, фізичне виховання.

##### **ВЕСТИБУЛЯРНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ С ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Твердохлеб Ж. А.

*Житомирский государственный университет имени Ивана Франко*

В статье представлены возможные подходы к осуществлению вестибулярной тренировки на занятиях по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** вестибулярная тренировка, студент, физическое воспитание.

##### **VESTIBULAR TRAINING STUDENT ON STUDIES WITH PHYSICAL EDUCATION**

Tverdokhlib Zh.

*Zhytomyr Ivan Franko State University*

The paper presents possible approaches to implementation vestibular training student on studies with physical education.

**Keywords:** vestibular training, students, physical education.

##### **ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ**

Яблонська А. М.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства стан здоров'я студентської молоді є актуальною проблемою. Враховуючи високе розумове навантаження в умовах постійної інтенсифікації навчального процесу, за останні роки істотно зросли вимоги до зміцнення і збереження рівня здоров'я студентів. Одним із пріоритетних завдань на цьому етапі є формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та потреби у систематичній руховій активності, яку студенти реалізовуватимуть в умовах майбутньої виробничої діяльності. Від того, який запас теоретичних знань та практичних навичок вони отримають за період навчання у вищому навчальному закладі, залежить їх активна життєва позиція та особиста участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності та пропаганді здорового способу життя.

Формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі фізичного виховання може бути можливим тільки за умови систематичних занять різними видами рухової активності, в навчальних і поза навчальних формах та позитивного відношення до них.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Однак як показують результати наукових досліджень, значна кількість студентів не відвідують обов'язкових занять з фізичного виховання упродовж року. У студентської молоді спостерігається падіння інтересу до занять фізичними вправами, для більшості студентів характерними є: незадовільний рівень теоретичних знань з фізичної культури, практичних умінь та навичок, відсутність мотивації на здоровий спосіб життя. Основною причиною поганого відвідування студентами занять на наш погляд, є недостатнє розуміння необхідності рухової активності з метою підвищення загальної життєдіяльності

організму і рівня здоров'я. Застосування інноваційних форм фізичного виховання сприятиме залученню студентів до систематичних занять та підвищенню обсягу рухової активності [1].

**Метою статті** є обґрунтування змісту програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ.

**Методи та організація досліджень.** Аналіз науково-методичної літератури, програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів, узагальнення передової педагогічної практики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основним завданням навчальних занять з фізичного виховання є зміцнення стану здоров'я студентів, розвиток фізичних якостей, рухових умінь і навичок, що сприяє різнобічній професійній підготовці майбутніх молодих фахівців. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи його всебічного розвитку. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно забезпечує профілюючу фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психофізичного стану студентів у процесі професійної підготовки. Базисна навчальна програма з фізичного виховання-організаційно-програмний документ, що визначає для усіх вищих навчальних закладів головний зміст фізичного виховання, спрямований на формування фізичної культури особистості студента. Свої функції фізична культура найбільше повно реалізує в системі фізичного виховання як цілеспрямованого педагогічного процесу. Практичні і теоретичні навчальні заняття є основною формою фізичного виховання студентів, передбачені навчальними планами по всіх спеціальностях.

Зміст теоретичного розділу програми передбачає засвоєння студентами системи соціальних, природно-наукових, психолого-педагогічних і спеціальних знань з області фізичної культури і спорту; формування професійного мислення майбутніх фахівців, спрямованого на активне і широке використання засобів фізичного виховання у всіх сферах життєдіяльності.

Методична підготовка студентів спрямована на формування їхньої готовності до активного, ініціативного, самостійного використання засобів фізичного виховання для особистого фізичного самовдосконалення, а також для проведення оздоровчої, рекреаційної, спортивної і виховної роботи у ВНЗ, на виробництві, за місцем проживання й у родині. Необхідні для цього знання, уміння, навички і мотиваційно-цілісне відношення формуються в процесі навчальних занять, закріплюються у позааудиторній діяльності студентів на самостійній основі. На практичних заняттях студенти опановують прийоми самопізнання, саморегулювання і самоврядування організму, що забезпечує підвищення їх психічних і фізичних можливостей при виконанні інтелектуальної і фізичної діяльності, активізують процеси відновлення, підвищують психоемоційну стійкість у різних умовах життєдіяльності [2].

Зміст практичного розділу програми спрямовано на формування в студентів єдності знань і практичних навичок з фізичної культури, фізичних, психомоторних, професійно значимих якостей, рухливих умінь і навичок, активне використання яких необхідно для організації здорового способу життя, використання в навчальних, професійних, суспільних, побутових сферах життєдіяльності, включення в процес самонавчання і самовдосконалення. Практичний навчальний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється з урахуванням показань і протипоказань, повинен мати оздоровчу і профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання, відображати індивідуальний і більш диференційований підхід до студентів у залежності від рівня фізичної підготовленості, а також від характеру структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом, включаючи спеціальні засоби для зниження відхилень у стані здоров'я, фізичному розвитку і функціональному стані. Курс загальної фізичної підготовки – це обов'язкове заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що регулярно проводяться та охоплює студентів першого та другого року навчання. Курс загальної фізичної підготовки повинен сприяти всебічному фізичному розвитку студентів, а також виникненню інтересів до занять окремими видами спорту. Найбільш важливу та вагому частину засобів загальної фізичної підготовки займають підготовчі вправи, що сприяють різносторонньому розвитку м'язової системи, опорно-рухового апарату, пропорційного розвитку різних рухових якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також покращання роботи серцево-судинної системи, включаючи дихальну та психофізичну направленість [3].

Викладач фізичного виховання та спорту повинен варіювати фізичні вправи виходячи з того, що кінцевий результат впливу кожної вправи залежить від різноманітного співвідношення якісних та кількісних характеристик його виконання. Одні і ті самі вправи можуть розвивати силу, швидкість та витривалість, тобто ефект від них буде різним, якщо вони будуть виконуватись по-різному: від частоти виконання, кількості повторень, часу роботи та відпочинку, різні вихідні положення. Для загального фізичного розвитку студентів пропонуються наступні методичні засоби: вправи загального впливу рухової витривалості м'язів ніг, тулуба та рук (гімнастичні вправи, гантельна гімнастика, стрибки, біг на місці і т. д. на швидкість та швидкісно-силового характеру); вправи загального впливу для розвитку реакції, швидкості пересування (біг з поворотами, стрибками та зміною напрямлення, човниковий біг та ін.); вправи загального впливу на розвиток рухливості у суглобах та гнучкості (вправи з гімнастичною палицею, на шведській стінці, вправи в парах та ін.); вправи загального впливу для розвитку сили усіх груп м'язів: вправи для розвитку швидкості бігу на 20–30–50 м; загальна кросова підготовка на свіжому повітрі [5].

Загальна фізична підготовка під час занять зі студентами має мету підвищення функціональної і фізичної працездатності організму. Включення в заняття бігових та стрибкових вправ з помірним дозуванням сили, швидкості, гнучкості і спритності.

Фізичне навантаження на заняттях і його планування залежать від приналежності студентів до конкретної медичної групи. У результаті правильного підбору засобів, раціонального дозування і методики



проведення занять поліпшується загальний стан здоров'я студентів. У загальну фізичну підготовку входять наступні вправи: біг, стрибки, атлетична гімнастика, вправи з тренажерами на всі або окремо узяті групи м'язів. Вправи загальної фізичної підготовки спрямовані, у першу чергу, на загальний фізичний розвиток студентів. Вправи спрямовані на розвиток гнучкості, швидкості, сили, координації рухів, спритності, витривалості. Для забезпечення загальної фізичної підготовки використовуються найрізноманітніші фізичні вправи, з них – гімнастика, легка атлетика, атлетична тренажерна гімнастика, ритмічна та танцювальна гімнастика та спортивні ігри. Загальна фізична підготовка повинна бути різноманітною, індивідуально дозованою (за статтю, за віком, підготовленістю) та, найголовніше, мати оздоровчий характер. Окрім підбору вправ важливе значення має також правильне визначення об'єму навантаження та розподіл вправ у розминці, основній та заключній частині заняття. В процесі загальної фізичної підготовки студенти вдосконалюють швидкість, спритність, координацію рухів, гнучкість, силу, витривалість [4].

Звичайно прикладні засоби і методи фізичної культури, яким є ходьба і біг та масове їх впровадження в заняття фізичного виховання студентської молоді, в поєднанні з іншими видами – загальнорозвиваючими гімнастичними вправами, ритмічною і танцювальною гімнастикою, атлетичною гімнастикою на тренажерах, а також вправи на розтягнення м'язів, вправи на вдосконалення дихання і відновлення працездатності організму.

**Висновок.** Заняття з фізичного виховання у вищій школі повинні перш за все мати наукову програму з розробкою масового введення оптимальних способів профілактичного оздоровлення студентської молоді за рахунок відновлення і зміцнення захисних засобів організму проти всіх шкідливих впливів: нервових, психічних і фізичних навантажень; простуд, інфекційних захворювань; різкого зниження температури та атмосферного тиску. Підбирати вправи науково відповідно до фізичної підготовленості студентів в основній, підготовчій та спеціальній медичній групах, а також в залежності статі, дотримуючись принципу доступності, систематичності і послідовності. Доступність вправ багато в чому допомагає їх засвоєнню, підвищує активність та інтерес до занять.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Катерина У. Аналіз чинників, що сприяють залученню студентів до поза навчальних занять з фізичного виховання / У. Катерина, М. Колос. – Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 62–65.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 155–171.
3. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підруч. / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Видавничий дім «Слово», 2011. – 264 с.
4. Платонов В. Н. Фізична підготовка спортсменів / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1997. – 320 с.
5. Фомін Н. П. Фізіологічні основи рухової активності / Н. П. Фомін, Ю. Н. Вавилов – М. : Фізична культура і спорт, 1991. – 224 с.

#### **АНОТАЦІЇ**

##### **ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У ВНЗ**

Яблонська А. М.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка.*

Проаналізовано літературні джерела з питань реалізації рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами ВНЗ.

**Ключові слова:** студенти, фізичні вправи, навчальні заняття, фізичне виховання, фізична підготовка.

##### **ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИИ И СПОРТУ В ВУЗЕ**

Яблонская А. М.

*Житомирский государственный университет имени Ивана Франко*

Проанализировано литературные источники по вопросам реализации рекреационных и физкультурно-оздоровительных занятий со студентами в ВУЗ.

**Ключевые слова:** студенты, физические упражнения, учебные занятия, физическое воспитание, физическая подготовка.

##### **BASIC ASPECTS OF REALIZATION OF LESSONS ARE AFTER PHYSICAL EDUCATION AN SPORT IN HIGHER EDUCATION ESTABLISHMENT**

Yablonska A.

*Zhytomyr State University named after Ivan Franko.*

The literary sources about questions of realization of recreational and physical health-improving exercises with university students were analyzed.

**The Keywords:** students, physical exercise, classes, physical education, physical preparation.

Наукове видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*У збірнику збережено орфографічні та пунктуаційні особливості авторських текстів*

**Комп'ютерний макет: Остринський В. В.**  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

В оформленні обкладинки використано фотографії:

- |                    |                                                                                              |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рустама Ахметова   | – майстра спорту міжнародного класу, учасника XX Олімпійських ігор (Мюнхен);                 |
| Інні Євсєєвої      | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XIV та XV Олімпійських ігор (Сеул, Барселона); |
| Валерія Андрійцева | – заслуженого майстра спорту, срібного призера XXX Олімпійських ігор (Лондон);               |
| Юлії Єлістратової  | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXIX та XXX Олімпійських ігор (Пекін, Лондон); |
| Людмили Коваленко  | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXX Олімпійських ігор (Лондон).                |

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 28.05.15. Формат 60х90/8. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.  
Ум. друк. арк. 20,0. Обл. вид. арк. 18,9. Наклад 300. Зам. 249.

---

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка  
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.  
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua